

Ensayo

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: Ing. Luz Elena Cervantes
Monroy

Nombre del trabajo: Hábitos alimentarios,
origen, evolución, posibilidades educativas

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: Nutrición

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, POSIBILIDADES EDUCATIVAS

1. Hábitos alimentarios

Los hábitos se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres. Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad con el medio social. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos, etc.

Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos o cualquier círculo social; están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. También permiten intercambios de ideas. Casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos.



En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos). La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, por ejemplo:

- Paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- El trabajo de la mujer fuera del hogar.
- Los nuevos sistemas de organización familiar etc.

2. El alimento y sus dimensiones

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones:

Económica: Tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo; En este sentido, el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente. Por lo tanto, un alimento saludable oferta a precios asequibles o beneficiosas pueden ayudar a los quebequenses a tomar mejores decisiones.

Física: Su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor. Las propiedades sensoriales son los atributos de los alimentos que se detectan por medio de los sentidos y son, por tanto, la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quinestésicas o texturales.

Social: Se integra en los códigos de prestigio y oportunidad de consumo fijados por el grupo; Consiste en la interacción con otras personas para llevar a cabo procesos de convivencia y de trabajo colaborativo, mediante la asunción de normas, leyes y pautas construidas colectivamente.

La familia: Es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia (autocuidados, autoconcepto, autoestima, autorreconocimiento), aprender a cuidarse: Aspecto fundamental para proteger la salud propia y la de todos como un bien social, el proceso de aprender a cuidarse se inicia con el conocimiento y cuidado del propio cuerpo y a su vez apuntala el desarrollo de la autoestima.



Psíquica: Aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, es decir sancionado por la cultura alimentaria propia.

De seguridad alimentaria: Garantiza la idoneidad de consumo por las buenas condiciones higiénico-sanitarias; en este sentido, la seguridad alimentaria es un aspecto vital de la alimentación saludable que merece reflexión de los actores de la oferta. Esta noción de accesibilidad afecta tanto a lo físico (acceso a los alimentos) y económica (capacidad para adquirir alimentos) y está estrechamente ligada a la dimensión económica de la alimentación saludable.

De comodidad de uso: Responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.

3. Las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios.

La distribución y el consumo de alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar, así como las propias relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos, las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos (“junk food” o comida basura), la comida rápida de los adolescentes, el “snack” o tentempié del adulto; el “self service” (sírvese usted mismo) que ha convertido a las personas en camarero/ comensal, en una nueva concepción de las formas de consumir alimentos, etc.

En la búsqueda entre el bienestar y la productividad, existen nuevas prácticas y alternativas que modifican la forma en cómo se alimentan las personas. Tal como indica la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida dieron lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

Interés por el origen de los productos: Cada vez más, los consumidores quieren saber qué comen, de dónde provienen los alimentos y cómo se produce. Por eso, crece la demanda de productos orgánicos, ecológicos y naturales, y ferias de productos sustentables. Además, crece la comunicación simple de los beneficios de los alimentos, con foco en su frescura y origen natural.



Cultura alimenticia preventiva: Producir más, exige estar sano. Se busca lograr inmunidad a través de un cuidado integral de la salud y descomprimir o desintoxicar frente a los excesos. Los alimentos son percibidos como ayuda para prevenir enfermedades como artritis y osteoporosis. Se busca reforzar la inmunidad (auge de alimentos funcionales probióticos y fortificados) así como aumentar la oferta de alimentos para 'détox orgánico'. Fibras y proteínas se incorporan para brindar saciedad y así mantenerse en forma.

Ahorro del tiempo, la energía y el dinero: Se reducen las comidas formales y se eligen snacks saludables. También aumenta el consumo de productos empaquetados y alimentos de preparación rápida.

4. Factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos.

Factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido sensorial.
- Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

Factores culturales que son determinantes para la elección de los alimentos:

- Técnicas de producción, elaboración y conservación.
- Técnicas de marketing social y de consumo.
- Posibilidades de comunicación y transporte.
- Actitud hacia los alimentos.
- Imagen corporal que responda a los cañones estéticos de moda.
- Código culinario que prescribe formas de consumo.
- Prohibiciones, tabúes y mitos.
- Disponibilidad de recursos: dinero, tiempo, habilidad personal.

5. La alimentación y sus paradojas.

El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones y latitudes, pero le hace dependiente de una dieta diversificada como respuesta a sus necesidades nutritivas.

Las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores como se ha comentado. Son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas, de ahí la importancia de cuidar todo lo relacionado con el consumo de alimentos.

6. Los “fast food” y las “chucherías”.

Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, hot dogs, sándwich, pizza, etc. que tienen como denominador común: preparación muy sencilla, consumo fácil (panes blandos, carnes trituradas) y saciedad inmediata. Su perfil nutritivo puede

definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso, este tipo de alimentos se consumen en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en nuestro país y muy frecuentados por la población infantil y juvenil en fines de semana, días festivos, así como en diferentes celebraciones. Consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada. El problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados.



7. Aspectos que pueden ayudar, a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados.

El comer sano: Una correcta alimentación que cumpla con todas las necesidades nutricionales para cada individuo es la clave para la prevención de múltiples enfermedades crónico-degenerativas. Aunque la alimentación no esté asociada con la aparición o prevención de enfermedad transmisibles, es sin duda, una pieza clave de esto, ya que un cuerpo sano y mejor nutrido tendrá menor probabilidad de adquirir una enfermedad de esta índole o en su caso, de tener alguna complicación.



Hacer ejercicio con regularidad: La recomendación general que se hace a la población es de al menos realizar 30 min de ejercicio por día, ya que al mantener actividad constante cada uno de los sistemas y aparatos que conforman al humano, trabaja de mejor manera (se promueve la circulación y por lo tanto existe mayor transporte de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo).

Correcta hidratación: Sabiendo que alrededor del 50-70% de nuestro peso corporal es agua, mantener un buen estado de hidratación es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Además de permitirnos mantener un adecuado volumen de sangre y asegurar el buen funcionamiento de cada órgano de nuestro cuerpo.

Evitar alimentos con calorías vacías: Junto a la excesiva cantidad de alimentos que consumimos, la sociedad moderna nos inculca a elegir el tipo de alimentación equivocado, resulta que después de la segunda guerra mundial, el hogar sufrió una tremenda transformación porque la mujer tuvo que salir a trabajar. Ese importante y necesario avance en el bienestar de la mujer ocasionó mayores dificultades para

cocinar y por tanto los hogares dejaron de consumir comida fresca, recién preparada.

Contención y manejo del estrés: El estrés es considerado el veneno moderno de la sociedad. Y no es que el estrés sea un fenómeno moderno, lo que pasa es que por el estilo de vida que llevamos, el estrés es ahora mucho más intenso y generalizado que antes.

Revisiones médicas: Es recomendable visitar al médico de manera periódica (al menos de 1 a 2 veces por año), aunque no se tengan síntomas de enfermedad, visitar al médico de manera constante es una garantía para prevenir o detectar enfermedades en su comienzo.

8. Tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios.

Los avances de la tecnología lo impregnan todo y por ello el sector de los alimentos no escapa a su influencia, el desarrollo de cada vez más dispositivos y de la rapidez y facilidad con la que se accede a la información va cambiando poco a poco los patrones de consumo y las necesidades de los usuarios cuando se trata de alimentarse. Tendencia a comprar alimentos cada vez más espaciadas e incremento de la congelación. Dedicación de menor tiempo a la compra y a la elaboración de los alimentos, preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración.

9. Educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población.

Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. Uno de los principales programas



nutricionales es realizar platicas nutricionales del plato de buen comer y la jarra del buen beber a la población mexicana para que así tengan unos buenos hábitos alimentarios saludables, enseñarles lo que deben de comer, las raciones adecuadas y correspondiente a cada tipo de persona.

Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología de trastornos de la cultura alimentaria*. (unidad 1)